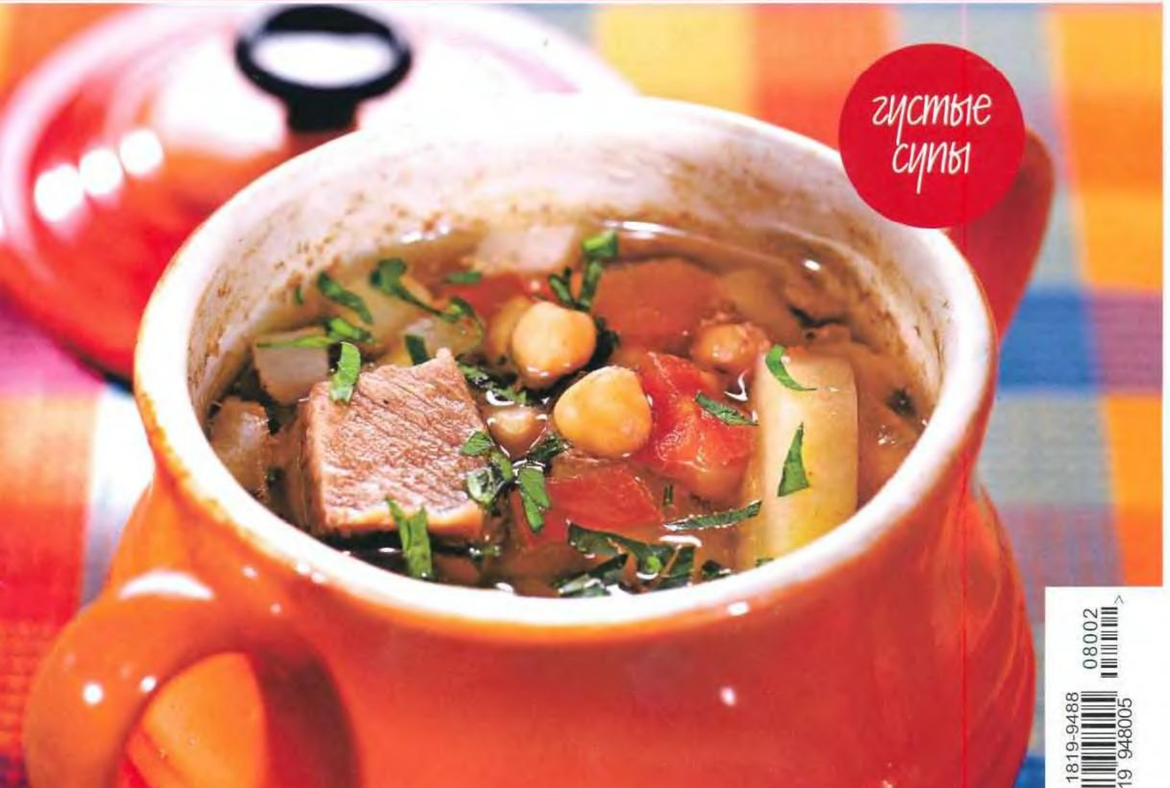
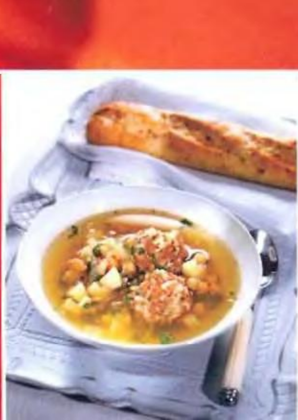
ШКОЛА ГАСТРОНОМА
№02 (34) ЯНВАРЬ 2008

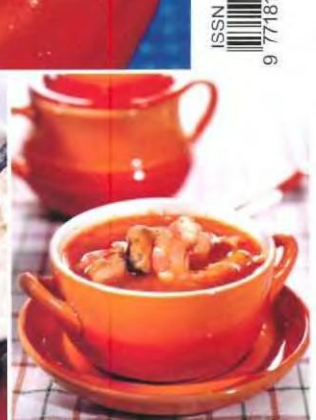
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488
9 771819 948005 08002









Дорогие друзья!

Знаете ли вы, что самая полезная пища в зимние холода – это горячие густые супы. Во всяком случае так утверждают диетологи. Тарелка горячего супа не только придаст вам сил, но и восстановит правильный теплообмен в организме, а значит, предотвратит переохлаждение и простуду. Даже тем, кто не любит первые блюда, мы советуем зимой хотя бы раз в день съедать тарелочку ароматного горячего супа. Мы собрали в этом номере много интересных рецептов из разных стран. Ведь холодные зимы бывают не только в России. Венгры спасаются гуляшом, американцы – суккоташем и чили кон карне, жители закавказских республик едят суп пити и кюфту-бозбаш. Все эти и многие другие интересные рецепты вы найдете в нашем журнале.

Желаем удачи.

Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет



содержание



лагман

ЧТО НУЖНО:

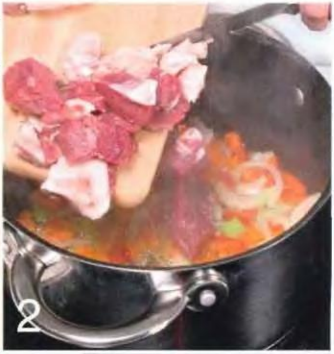
- **500 г** баранины
- **4** красных сладких перца
- **1** луковица
- **1** головка чеснока
- **1** морковка
- **4** картофелины
- **3** помидора
- **1** черешок сельдерея
- **2 ст. л.** растительного масла
- **3 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** рубленого укропа и петрушки
- **1 ст. л.** измельченного корня имбиря
- **3 ст. л.** томатной пасты
- соль, красный и черный перец

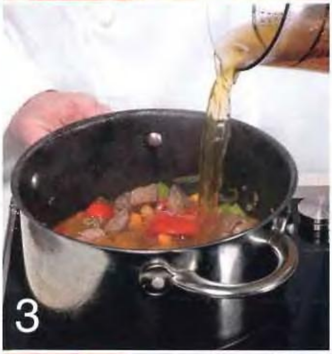
Для лапши:

- **1,5** стакана муки
- **100 мл** воды
- **1** яичный белок
- соль

Время приготовления: 1 час
Порций: 5
1 порция: 742 ккал,
белки – 33,0 г, жиры – 26,9 г, углеводы – 91,9 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, чеснок, морковь и картофель очистить. Перцы, помидоры и сельдерей вымыть. Из перцев удалить сердцевину. Лук нарезать полукольцами, морковь, сельдерей, картофель и перцы – кубиками, помидоры – дольками, чеснок крупно порубить. Мясо вымыть и нарезать большими кусками.

2 В кастрюле с толстым дном разогреть 1 ст. л. растительного масла, положить лук, морковь и перец, обжарить 5 мин. Добавить мясо, помидоры и сельдерей.

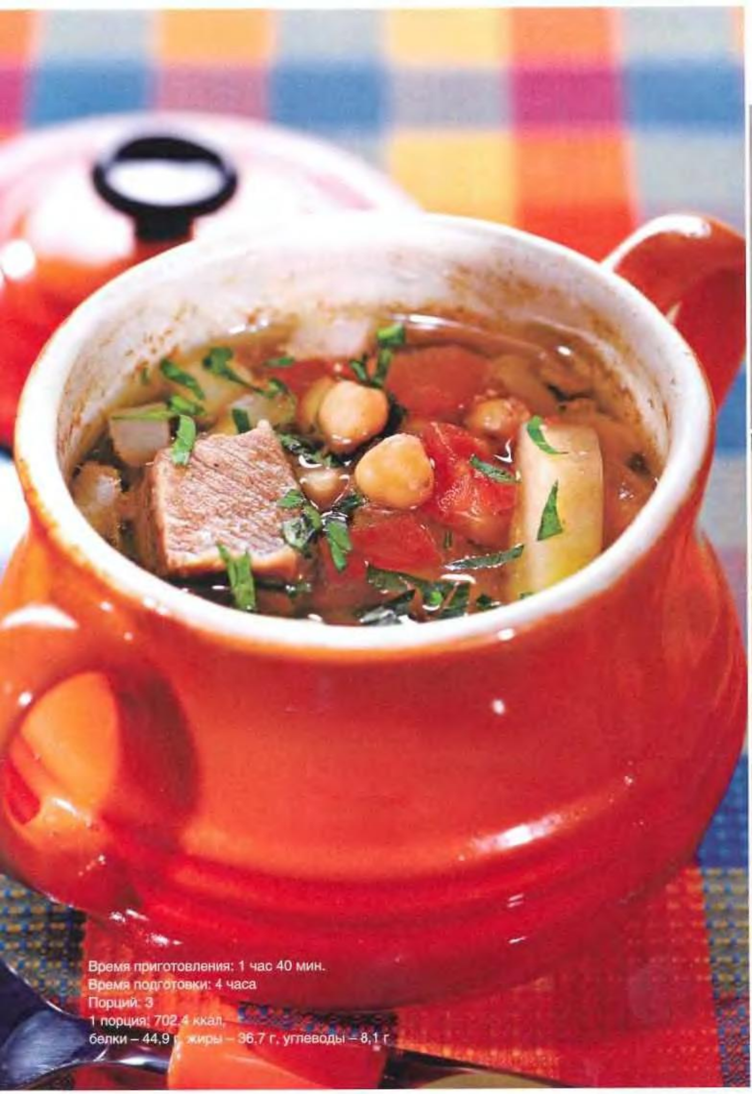
3 Влить воду так, чтобы мясо и овощи были полностью покрыты, приправить солью, перцем и довести до кипения. Снять пену. Положить картофель и варить на слабом огне 25 мин. За 5 мин. до готовности добавить чеснок, имбирь и томатную пасту.

4 **Приготовить лапшу.** Муку просеять, добавить соль и белок, влить воду. Замесить крутое тесто, придать ему форму колбаски.

5 Смазать тесто оставшимся растительным маслом, оставить на 10 мин. Затем раскатать в тонкий пласт, сложить несколько раз и нарезать тонкими полосками.

6 Опустить лапшу в подсоленную кипящую воду, варить 10 мин., откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Затем обдать крутым соленым кипятком.

Перед подачей разложить лапшу по глубоким тарелкам, залить бульоном с мясом и овощами, посыпать зеленью.









суп пити в горшочках

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** баранины
- **6 ст. л.** гороха нута
- **3** луковицы
- **4** картофелины
- **20 г** курдючного сала
- **70 г** бекона
- **8** плодов алычи
- **1** помидор
- **3 ч. л.** настоя шафрана
- **4** веточки мяты
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох замочить на 3–4 ч. Затем отбросить на дуршлаг, промыть, залить свежей водой и варить 1 ч, до полуготовности. Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками, разложить в 3 глиняных горшочка, посолить. Влить в каждый горшочек по 0,5 л горячей воды и поставить в разогретую до 190 °С духовку.
Когда вода в горшках закипит, снять пену, добавить горох. Вернуть в духовку на 20 мин.

2 Лук и картофель очистить. Лук нарезать кольцами, картофель – крупной соломкой, помидор, курдючное сало и бекон – кубиками. Разложить в горшочки. Добавить алычу. Перемешать и готовить еще 10 мин.

3 Мяту вымыть, обсушить и мелко нарезать. Приготовить настой шафрана, заварив 1 г в 125 мл горячей воды. В каждый горшочек добавить по 1 ч. л. настоя шафрана и мяту, подержать в духовке еще 1 мин.

суп чили кон карне



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** говяжьего фарша
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** *растительного масла*
- **400 г** консервированной красной фасоли
- **800 г** консервированных помидоров
- **700 мл** куриного бульона
- щепотка чили
- **2** квадратика горького шоколада
- щепотка сухого кориандра
- щепотка сухого имбиря
- соль, перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 211,3 ккал,
белки – 21,2 г, жиры – 5,3 г, углеводы – 19,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок, 5 мин. *Добавить фарш,* уменьшить огонь и готовить, помешивая, еще 5 мин.

2 Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть. Помидоры мелко нарезать. Добавить в кастрюлю фасоль, помидоры, бульон, чили и соль. Довести до кипения. Положить шоколад, накрыть крышкой и тушить на очень маленьком огне 30 мин.

Перед подачей разлить горячий суп по мискам, посыпать кориандром, имбирем и черным перцем.







борщ с черносливом

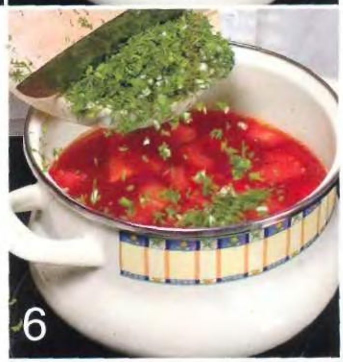












ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка (375 мл) **говяжьего бульона Campbell's Домашняя Классика**
- **1** средняя свекла
- **50 г** корня сельдерея
- **4 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1** крупный помидор
- **12** плодов чернослива без косточек
- **0,5 ч. л.** молотого кориандра
- **2** зубчика чеснока
- **по 4** веточки укропа и петрушки
- • сметана по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 298,4 ккал,
белки – 6,3 г, жиры – 20,4 г, углеводы – 22,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

2 Влить **говяжий бульон Campbell's Домашняя Классика** в кастрюлю и добавить 750 мл воды.



3 Разогреть в сковороде масло, положить подготовленные овощи и обжарить, помешивая, 3–4 мин. Влить в сковороду лимонный сок и 5–6 ст. л. бульона, накрыть крышкой и тушить 15 мин., или до мягкости свеклы.

4 Помидор крестообразно надрезать. Опустить на 1 мин. в кипяток, затем в холодную воду. Снять с помидора кожицу. Очищенный помидор нарезать крупными кусочками.

5 Бульон довести до кипения, добавить тушеные овощи, кусочки помидора и чернослив. Приправить молотым кориандром, прикрыть крышкой и варить на медленном огне 15 мин.

6 Чеснок раздавить. Зелень вымыть и измельчить. Добавить в суп чеснок, зелень и прогреть 1 мин.

КСТАТИ

Ароматные и наваристые бульоны Campbell's Домашняя Классика приготовлены из 100% натуральных ингредиентов.

Подавать со сметаной.



кюфта-бозбаш













ЧТО НУЖНО:

700 г баранины

Для кюфты (тефтелей):

1 яйцо
20 плодов алычи
2 луковицы
0,5 стакана риса
0,5 ч. л. молотого перца
3 ч. л. сухой мяты
1 ч. л. соли

Для бозбаша (бульона):

3 ст. л. гороха нута
2 луковицы
3 картофелины
50 г курдючного сала
2 щепотки шафрана
по 2 веточки базилика, эстрагона, петрушки

Время подготовки: 6 часов
Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 528,1 ккал,
белки – 24,0 г, жиры – 34,1 г, углеводы – 31,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох нут промыть и замочить в воде на 5–6 ч или на ночь. Рис промыть. В кастрюле вскипятить 1,5 стакана воды, слегка подсолить, всыпать рис. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока рис не впитает всю воду. Еще раз промыть рис в холодной воде. Алычу вымыть и вынуть косточки.

2 Баранину вымыть, снять мясо с костей. Кости и немного мяса положить в кастрюлю, влить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне 2 ч.

3 **Приготовить кюфту.** Лук очистить. Оставшееся мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить в фарш слегка взбитое яйцо, отваренный рис и пряности. Тщательно перемешать, приправить солью и убрать в холодильник на 10–15 мин.

4 Сформовать из полученной массы шарики величиной с яйцо, в середину каждого положить 1–2 алычи.

5 Картофель и лук для бульона очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень промыть и измельчить. Курдючное сало мелко порубить и обжарить на сковороде, 5 мин.
Приготовить настой шафрана, залив его 6 ст. л. крутого кипятка на 15–20 мин. Из бульона вынуть мясо и кости, положить горох, картофель и варить 15 мин. Затем добавить кюфту, курдючное сало и лук и варить еще 7 минут.

6 За 1 мин. до окончания варки добавить в кастрюлю настой шафрана и посыпать зеленью.

айнтопф из кислой капусты



ЧТО НУЖНО:

400 г	кислой капусты
200 г	свинины
200	колбасы по-краковски
1,5 л	воды
6	картофелин
1	морковка
1	корень петрушки
100 г	корня сельдерея
1 ст. л.	муки
1 ст. л.	сливочного масла
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 535,4 ккал,
белки – 27,2 г, жиры – 33,7 г, углеводы – 30,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками. Колбасу нарезать тонкими кружками.

2 Положить в кастрюлю свинину, колбасу и капусту, влить кипящую воду, довести до кипения, снять пену. Варить 30 мин.

3 Картофель, морковь, петрушку и сельдерей очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками. Коренья измельчить.
Добавить овощи в кастрюлю с мясом, варить еще 20 мин. На сковороде растопить сливочное масло, всыпать муку и обжарить, помешивая, 2 мин. Заправить суп поджаренной мукой, довести до кипения.


1


2


3

чечевичный суп со свиными ребрышками



1



2



3

ЧТО НУЖНО:

- **600** чечевицы
- **500 г** *копченых свиных ребрышек*
- **1** большая луковица
- **2** морковки
- **1** кабачок
- **400 г** тыквы
- **500 г** консервированных помидоров
- **3** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** масла
- щепотка сухого кориандра
- щепотка острой паприки
- соль

Время приготовления: 1 час
Время подготовки: 1 час
Порций: 6
1 порция: 598,3 ккал,
белки – 36,7 г, жиры – 21,5 г, углеводы – 64,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чечевицу замочить на 1 ч. Овощи вымыть и очистить. Лук нарезать кубиками, морковь – соломкой, кабачок и тыкву – брусочками. В сковороде разогреть масло. Положить морковь, лук и обжаривать 5 мин. Добавить кабачок, тыкву и чеснок. Готовить все вместе 5 мин. Переложить в миску.

2 Свиные ребрышки нарезать кусочками и обжарить на сухой сковороде, 5 мин. Переложить в кастрюлю. Добавить чечевицу, залить горячей водой, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 20 мин.

3 Добавить в кастрюлю помидоры вместе с соком и обжаренные овощи, посолить. Довести до кипения на большом огне, размять помидоры ложкой. Убавить огонь, положить кориандр, паприку и варить еще 5 мин.



венгерский суп-гуляш



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** говядины
- **3** луковицы
- **2 ст. л.** свиного сала
- **3 ст. л.** сладкой паприки
- **1 кг** картофеля
- **1** зеленый перец
- **1** помидор
- **2** зубчика чеснока
- • щепотка тмина
- • соль по вкусу

Для чипетке:

- **3 ст. л.** муки
- **1** яйцо
- • соль

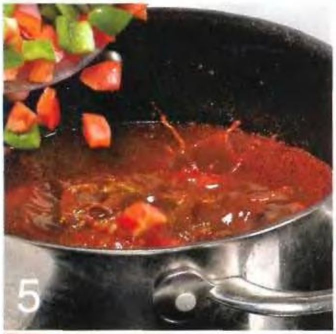
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 627,6 ккал,
белки – 38,4 г, жиры – 34,5 г, углеводы – 41 г

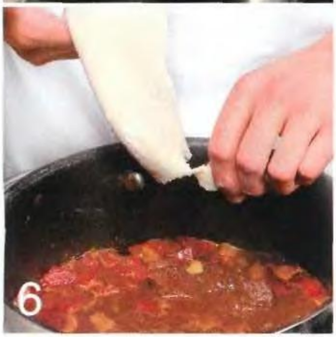












ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать небольшими кубиками, чеснок – пластинами. В кастрюле растопить свиное сало, положить лук и обжаривать 4 мин., до золотистого цвета. Уменьшить огонь, добавить паприку и чеснок, перемешать и жарить 1 мин.

2 Мясо вымыть, нарезать кубиками со стороной 1,5–2 см, присыпать солью. Положить в кастрюлю, посыпать тмином, влить 1 стакан воды. Тушить без крышки на слабом огне 30 мин., изредка помешивая.

3 **Приготовить чипетке.** Смешать муку, яйцо и соль, замесить крутое тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 10 мин.

*** Чипетке – венгерские клецки очень маленького размера, которые добавляют в гуляш.**

4 Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Добавить в кастрюлю, влить еще 1 стакан воды и варить 10 мин.

5 Перец и помидоры вымыть, у перца удалить сердцевину. Нарезать мякоть перцев и помидоры кубиками, положить в кастрюлю. Долить воду так, чтобы мясо и овощи были полностью покрыты, довести до кипения, уменьшить огонь и варить еще 7 мин.

6 Доску присыпать мукой, раскатать на ней тесто в пласт толщиной 1 мм. Руками отщипывать от теста кусочки размером примерно с ноготь и опускать их в суп. Варить 3–4 мин., пока клецки не всплывут на поверхность.

Сразу же разлить суп по тарелкам и подать к столу.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Campbell's
Домашняя Классика

ароматный куриный суп с яблоками и карри

ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка (375 мл) **куриного бульона Campbell's Домашняя Классика**
- **2 ст. л.** риса (жасмин, басмати)
- **3** средних яблока кисло-сладких сортов
- **1 ч. л.** карри
- **1** сырой желток
- **100 г** сметаны

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 178,7 ккал,
белки – 7,3 г, жиры – 9,5 г, углеводы – 16,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:



1 Вылить **куриный бульон Campbell's Домашняя Классика** в кастрюлю, добавить 750 мл воды и довести до кипения.

2 Рис промыть, засыпать в кипящий бульон и варить 20 мин., или до готовности.

3 Яблоки очистить от кожуры, вырезать середину и натереть на крупной терке.

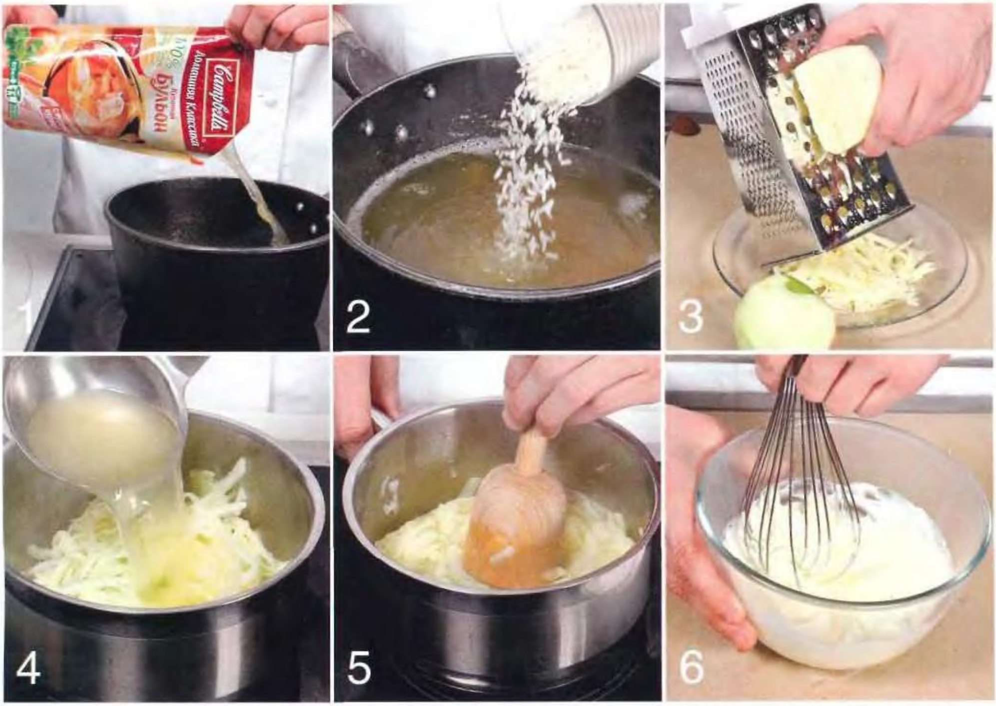
4 Положить яблоки в чистую кастрюлю, залить небольшим количеством бульона, закрыть крышкой и тушить 5 мин., или до мягкости яблок.

5 С помощью толкушки или блендера приготовить из яблок пюре и добавить в кастрюлю с бульоном и рисом. Довести до кипения и снять с огня. Приправить карри.

6 Взбить желток со сметаной, заправить суп, перемешать и прогреть, но не доводить до кипения.

КСТАТИ

Во все бульоны Campbell's Домашняя Классика уже добавлены лук, морковка и зелень, а также природная морская соль.







минестроне с курицей

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** куриного филе
- **80 г** мелких макаронных изделий
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- **2** больших помидора
- **250 г** зеленой фасоли
- **800 мл** куриного бульона
- **250 г** кабачков
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **300 г** шпината
- тертый пармезан

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 273 ккал,
белки – 24,0 г, жиры – 7,6 г, углеводы – 27,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Макароны отварить согласно инструкции на упаковке, слить воду. Добавить 1 ч. л. растительного масла, перемешать. Накрыть крышкой и отставить в сторону.

2 Куриное филе вымыть и нарезать поперечными полосками толщиной 5 мм. В кастрюле с толстым дном разогреть оставшееся масло. Положить кусочки курицы и обжарить, помешивая, 10 мин. Переложить в миску.

3 Помидоры и фасоль вымыть. Помидоры нарезать кубиками, фасоль – небольшими кусочками. Белую фасоль отбросить на дуршлаг и промыть теплой водой. Лук, морковь и кабачок очистить, нарезать кубиками. Шпинат промыть, крупно порубить.

4 В жире, оставшемся в кастрюле после курицы, обжарить на среднем огне лук, морковь и шпинат, 4 мин.

5 Добавить помидоры, зеленую фасоль, влить бульон и 450 мл воды. Довести до кипения на сильном огне. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин.

6 Добавить кабачок и варить еще 5 мин. Положить в суп курицу, макароны и белую фасоль, готовить на среднем огне 3 мин.

Подавать на стол, посыпав тертым пармезаном.



суп-пюре из зеленого горошка

ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка (375 мл) **куриного бульона Campbell's Домашняя Классика**
- **500 г** замороженного зеленого горошка
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- **200 мл** сливок
- **4** кусочка бекона
- • *растительное масло для обжаривания*

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 431,8 ккал,
белки – 14,7 г, жиры – 31,5 г, углеводы – 22,3 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить **куриный бульон Campbell's Домашняя Классика** в кастрюлю. Вынуть из бульона и отложить 8 кусочков куриного мяса для гарнира. Добавить 550 мл воды.



*** Внимание! На упаковке бульона Campbell's Домашняя Классика рекомендовано добавить 750 мл воды, но в нашем рецепте воды потребуется меньше.**

Довести до кипения.

2 *В кипящий бульон положить зеленый горошек и варить 15 мин., или до готовности.*

3 Перелить жидкость в отдельную посуду, а горошек вместе с овощами из бульона измельчить с помощью блендера.

4 В кастрюле с толстым дном обжарить на сливочном масле, постоянно помешивая, муку до золотистого цвета, 1,5 мин.

5 Снять с огня и, помешивая, влить сливки и бульон. Вернуть на плиту и варить до загустения. Добавить пюре из горошка и овощей, перемешать и довести до кипения.

6 Бекон нарезать на полоски размером 1 × 2 см. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить бекон до хрустящей корочки. Добавить в суп.

При подаче разложить по тарелкам ранее вынутые из бульона кусочки куриного мяса.

КСТАТИ

Одной упаковки бульона Campbell's Домашняя Классика достаточно, чтобы сварить целую кастрюлю вкусного домашнего супчика.

суп из утки



ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшая утка
- **4** сушеных гриба
- **1** стакан перловой крупы
- **2** луковицы
- **2** морковки
- **50 г** корня сельдерея
- • сок половины лимона
- **150 г** сметаны
- **1 ст. л.** сливочного масла
- • соль по вкусу

Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 926,6 ккал,
белки – 48,0 г, жиры – 68,0 г, углеводы – 30,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Утку вымыть, положить в кастрюлю с горячей водой, довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь, варить 30 мин.

2 Крупу промыть и распарить на водяной бане, 20 мин. В сотейнике вскипятить полстакана воды, добавить распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 мин. Еще раз промыть, добавить сливочное масло и сметану, хорошо перемешать.

3 Грибы замочить на 10 мин. Овощи очистить и нарезать ломтиками. Добавить в кастрюлю вместе с грибами и варить на слабом огне 20 мин. Утку и грибы вынуть из бульона. Утку разрезать на порционные куски, грибы мелко нашинковать. Вернуть все в кастрюлю. Добавить перловку, довести суп до кипения.

Перед подачей на стол добавить сок лимона.


1


2


3

сырный суп с шампиньонами









ЧТО НУЖНО:

- **250 г** говяжьего фарша
- **1** луковица
- **4** пера зеленого лука
- **2,5 л** мясного бульона
- **200 г** свежих шампиньонов
- **0,5** небольшого корня сельдерея
- **5** картофелин
- **1** морковка
- **200 г** плавленого сыра
- **2 ст. л.** измельченного укропа
- **1** веточка свежего базилика
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль и перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
1 порция: 265,8 ккал,
белки – 19,9 г, жиры – 12,4 г, углеводы – 18,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами. Овощи очистить. Лук и картофель порезать кубиками, корень сельдерея и морковь – соломкой. Зеленый лук вымыть и нарезать небольшими кусочками.

2 В кастрюле обжарить в масле фарш, 5 мин. Добавить шампиньоны, готовить 3 мин. Выложить нарезанные овощи, готовить 5 мин.

3 Влить бульон, довести до кипения, положить картофель и варить 10 мин., постепенно добавляя сыр. Приправить солью и перцем, посыпать укропом и готовить еще 1 мин.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Campbell's
Домашняя Классика







грибной суп с баклажанами и красной фасолью





ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка (375 мл) **грибного бульона Campbell's Домашняя Классика**
- **2** средних баклажана
- **4 ст. л.** растительного масла
- **1** банка консервированной красной фасоли (420 г)
- **4** веточки петрушки
- • сметана по вкусу

Для гренков:

- **4** кусочка белого хлеба
- **1,5 ст. л.** сливочного масла
- **2** зубчика чеснока

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 513,0 ккал,
белки – 12,6 г, жиры – 36,6 г, углеводы – 37,8 г

КСТАТИ

Бульоны Campbell's Домашняя Классика сварены из 100% натуральных ингредиентов и сохранены без консервантов благодаря технологии приготовления без контакта с воздухом.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

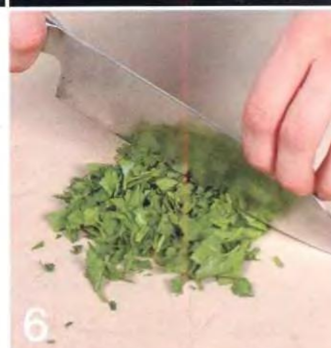


1 Влить **грибной бульон Campbell's Домашняя Классика** в кастрюлю, добавить 750 мл воды, довести до кипения.

2 Баклажаны вымыть и нарезать небольшими кубиками. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить кубики баклажанов на сильном огне, помешивая, в течение 8–10 мин. В кипящий бульон положить обжаренные баклажаны.

3 Из банки с фасолью слить жидкость и добавить фасоль в кастрюлю. Довести суп до кипения и варить 8 мин., или до готовности.

4 Снять кастрюлю с огня и оставить суп на 5–7 мин., чтобы кожица баклажанов размягчилась.



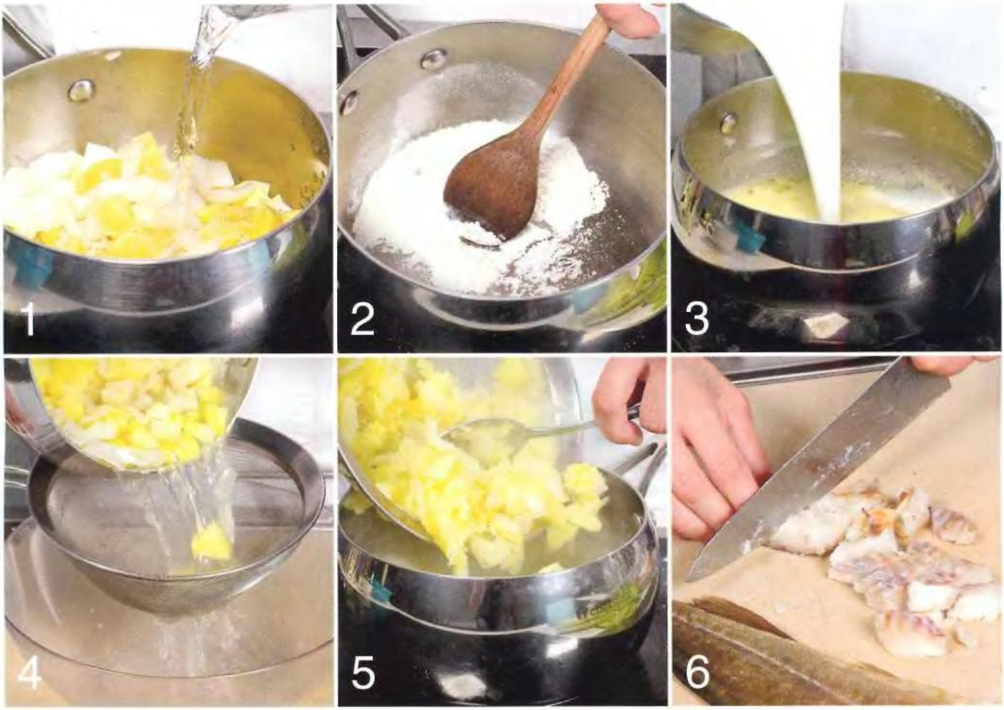
5 **Приготовить гренки.** Чеснок измельчить. С ломтиков хлеба срезать корку, мякиш нарезать кубиками, смешать с чесноком и обжарить до золотистого цвета в растопленном сливочном масле.

6 Петрушку промыть и измельчить.

Подать суп со сметаной, зеленью петрушки и гренками.



картофельный чаудер с копченой треской



ЧТО НУЖНО:

- **4** средние картофелины
- **1** луковица
- **0,25** среднего корня сельдерея
- **2** стакана молока
- **400 г** филе копченой трески
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- соль, перец по вкусу
- **2–3** веточки свежего тимьяна

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 626,4 ккал,
белки – 32,6 г, жиры – 18,6 г, углеводы – 82,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, лук и сельдерей очистить и нарезать небольшими кусочками. Выложить овощи в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, слегка подсолить и варить под крышкой 10 мин.

2 Молоко разогреть, не доводя до кипения. В чистой кастрюле, помешивая, слегка обжарить муку, 1 мин. Добавить сливочное масло, перемешать.

3 Влить в мучную смесь горячее молоко и размешать до однородности. Варить 3 мин., затем снять с огня.

4 Овощи отбросить на дуршлаг или переложить шумовкой в миску. Отвар сохранить.

5 Слегка размять овощи толкушкой и добавить в кастрюлю с супом. Перемешать, снова поставить кастрюлю на огонь и варить 3 мин.

6 Треску разрезать на небольшие кусочки, удалив все косточки. Добавить рыбу в суп и варить 5 мин. Если суп будет слишком густым, влить сохраненный овощной отвар. Тимьян вымыть, разобрать на небольшие веточки.

Чаудер разлить по тарелкам, в каждую добавить тимьян.



лигурийская рыбная похлебка

ЧТО НУЖНО:

1 кг морской рыбы (2–3 вида)
6 больших сырых креветок

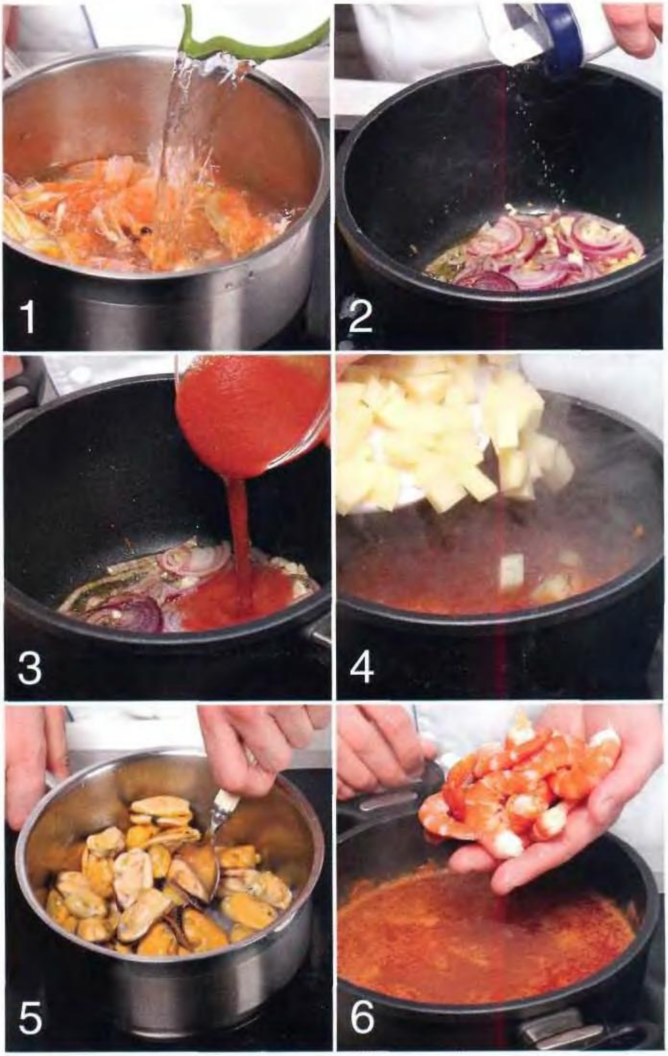
Для бульона:

1 луковица
1 морковка
1 корень петрушки

Для похлебки:

1 красная луковица
1 головка фенхеля
3 зубчика чеснока
0,5 стакана растительного масла
800 г консервированной мякоти томатов
300 мл белого сухого вермута
450 г картофеля
450 г мидий
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 487,1 ккал,
белки – 47,7 г, жиры – 21,5 г, углеводы – 25,7 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, очистить и разделать на филе. Аккуратно вынуть и сложить в кастрюлю все кости. Креветки очистить от панциря, удалить из спинки вену. Креветочные панцири добавить в кастрюлю с рыбными костями, влить 1 л воды и довести до кипения. Снять пену, добавить очищенные и нарезанные крупными кусками лук, морковь и корень петрушки. Варить 20 мин. Бульон процедить и отставить.

2 Чеснок и красный лук очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок измельчить. Фенхель вымыть и нарезать полукольцами. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук и фенхель, 5 мин.

3 Добавить чеснок и томаты, довести до кипения. Уменьшить огонь, приправить солью и перцем и варить 30 мин.

4 Картофель очистить и нарезать кубиками. Влить в кастрюлю 1 стакан вермута, добавить картофель, еще раз довести до кипения и варить 5 мин. Влить процеженный бульон, уменьшить огонь и готовить 10 мин.

5 В другой кастрюле вскипятить оставшийся вермут, выложить мидии и варить под крышкой 2 мин.

6 Рыбу нарезать кусками и добавить в похлебку, готовить 5 мин. Добавить креветки, варить 5 мин. Положить в похлебку мидии, прогреть 2 мин. Снять с огня и дать настояться под крышкой 10 мин.



суккоташ с крутонами

Суккоташ – северо-американское блюдо из фасоли и кукурузы. Индейцы готовили его на медвежьем жиру. В современной кулинарии жир заменили на сливки. Суккоташ часто подают и как второе блюдо или как гарнир к мясу и птице. В этом случае в него не добавляют бульон.

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 394 ккал.
белки – 13,7 г, жиры – 16,1 г, углеводы – 48,5 г



ЧТО НУЖНО:

- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2** небольших стебля лука-порея
- **1** репчатая луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1** пучок петрушки
- **2** веточки тимьяна
- **1** сладкий красный перец
- **1 л** куриного или овощного бульона
- **400 г** белой консервированной фасоли
- **250 г** консервированной кукурузы
- **3 ст. л.** сливок жирностью 9%
- • соль, перец по вкусу

Для крутонов:

- **50 г** сливочного масла
- **100 г** белого хлеба без корки
- **1 ч. л.** крупномолотого черного перца

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить крутоны.** Хлеб нарезать небольшими кубиками.

2 В большой сковороде разогреть масло, положить хлебные кубики, посыпать черным перцем и солью. Готовить, помешивая, 10 мин. Дать остыть.

3 Лук-порей вымыть. Белую и светло-зеленую части нарезать тонкими кольцами. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть и мелко нарезать. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками. Фасоль и кукурузу откинуть на сито и промыть теплой водой.

4 Разогреть в кастрюле сливочное масло, обжарить порей, репчатый лук и чеснок, 5 мин. Добавить зелень и тушить на небольшом огне 3 мин. Добавить красный перец. Перемешать.

5 Влить бульон, довести до кипения. Добавить фасоль и кукурузу. Посолить по вкусу. Варить 10 мин.

6 Уменьшить огонь до минимума, добавить сливки. Перемешать и через 5 мин. снять с огня.

Подавать с крутонами.



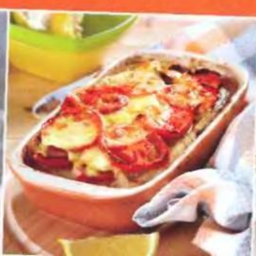
следующий номер выйдет 4 февраля













ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 02(34), январь 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова

главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 206 350 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.